



巴黎奥运马拉松竞走接力屈居第14名

# 重庆选手贺相红： “我不会放弃！我会重新出发！”

8月7日中午，特罗卡德罗广场艳阳高照，重庆选手贺相红扔掉了遮阳帽和墨镜，咬着牙，拼到了最后。在巴黎奥运会马拉松竞走接力的比赛中，贺相红搭档切阳什姐以2小时59分13秒的成绩完赛，最终获得第14名，完成了自己的首次奥运之旅。

“我的梦想之一就是站在奥运赛场上！”这个在贺相红10岁时就埋下的种子，在他26岁时终于实现。金牌固然很重要，但在奥林匹克这个舞台上，能突破的维度还有很多，贺相红还将在这条路上继续前进，正如他说的，“竞技体育很有魅力，同时也很残酷！我不会放弃！我会重新出发！”

## 每天从“朝天门走到大学城”

竞走是一个磨炼意志力的项目，运动员需要克服孤独，进行长时间、大运动量的训练。贺相红所在的训练单位重庆市运动技术学院副院长、田径系主任蔡鹏曾作过一个比喻：“我测试过，35公里的距离就是从朝天门广场走到大学城。可对于贺相红来说，他每天的训练就是如此，可想而知他有多不容易。”

贺相红作为一名95后（1998年出生），为何愿意选择竞走？贺相红回应：“这件事真的是机缘巧合。2008年刚好是北京奥运会，放暑假我在家里看奥运，很偶然就看到了竞走比赛，当时刘虹夺得了竞走第四名。当时我的第一印象就是这个项目好奇怪啊，怎么起这么早，还要比这么久？这让我对竞走产生了一些兴趣。”

刚好贺相红所在的小学（八街小学），有竞走兴趣班，于是他就报名了。聊起当时的场景，他记忆犹新：“当时我的小学老师问我们‘谁想学竞走？’我一听到‘竞走’就很兴奋，就高兴地喊‘我要学、我要学’，结果就去测试了。当时我的老师（启蒙教练蔡会明）跟我简单讲了一下竞走的技术要领，没想到我一下就把手走出来了，而且很连贯。老师就说我‘好像有点天赋，对竞走有一定理解’，就问我愿不愿意学，我说‘愿意啊’，没想到这句话就开始了我的竞走生涯。”

## 脚后跟磨出来的茧子有1厘米厚

在普通人眼里，竞走项目很枯燥。如果在田径场训练，50公里竞走需要绕着400米的标准跑道走125圈，且不说训练时间长，光是数圈都很累，对此贺相红回应道：“的确，在田径场训练有点枯燥，基本上早上8点开始训练，要走到中午12点。”

不过在克服枯燥感上，贺相红有自己的秘诀，他表示：“我在枯燥的时候就会默数，少了一圈、又少了一圈、又少了一圈……我还会观察四周寻找兴奋点，比如有次去稻田附近的路训练，我走到一半的时候其他队友来了；我走到还剩10公里的时候，其他队友练完收拾东西回去吃饭了，我就觉得挺有成就感的。”

贺相红在巴黎奥运会比赛中，需要先走11.195公里，休息一段时间后，再接力走10公里。可平时训练中，他每天都要走40公里以上，这也导致脚后跟磨损不可避免，贺相红告诉记者：“竞走项目需要脚后跟落地，所以这个部位磨出来的茧子差不多有1厘米厚，而且这个茧是不能弄掉的，弄掉的话就不能正常训练，所以我们训练鞋和比赛鞋是完全不一样的，训练鞋会比比赛鞋大半码，这样会舒服一点。”

## 改项50公里意外拿到巴黎入场券

翻看贺相红的成绩表，会发现他之前练的是10公里、20公里竞走，可他真正成名是在50公里竞走和35公里竞走。竞走距离不是简单的数字叠加，贺相红也跟记者分享了改项背后的故事：“其实我很感谢体育局（重庆市体育局）、学院（重庆市运

动技术学院）上下对我的支持和信任！我在2020年遇到了较大的伤病，几乎休息了一整年，当时距离2021年全运会（第十四届全运会）只剩9个月了。2020年10月，我跟教练石阳商量能不能改项50公里。石教练当时跟我说，50公里要有两年的底子才行，没底子走不下来。可我直言‘20公里现在的成绩拿牌肯定无望，不如50公里拼一下’。后来我们把这件事进行了汇报，大家都支持我改项。”

于是从2020年冬训开始，贺相红开始备战50公里竞走。可因为身体有伤，在参加2021年5月在江苏太仓举行的2021年全国竞走冠军赛暨全运会资格赛之前，他的训练量最多只有40多公里，因此赛前教练石阳很担心：“当时我们都担心他（贺相红）无法完赛，毕竟当时只练了五六个月，训练量也不够。”不过贺相红的心态很好，他反而安慰教练：“走不完很正常，要能走完就很牛了。”

最后的结果有点出乎意料，贺相红以4小时04分24秒夺得个人首个全国冠军。现在回忆起这场改变命运的比赛，贺相红仍记忆犹新：“其实我走到40公里就到了极限了，只能把速度降了下来，调整了差不多8公里。最后2公里，我又全力冲刺，结果把对手都追‘瘫’了，他在距离终点100多米走不动了，我拿到了第一个全国冠军。”

有了这次的成功，贺相红不仅收获了信心，也下定决心继续练长距离竞走，用他的话说就是“感觉我身体被解锁了”。随后他取得了一系列成绩：2021年全运会男子50公里竞走银牌；2022年世界竞走团体锦标赛男子35公里团体银牌；2022年田径世锦赛男子35公里竞走第五名，打破全国纪录；2023年全国竞走大奖赛暨世锦赛及亚运会选拔赛男子35公里竞走金牌，打破亚洲纪录；2023年杭州亚运会混合35公里竞走金牌；今年更是取得了巴黎奥运会的入场券。

## 只有勇敢的人才能突破极限

在15年的竞走生涯中，贺相红多次经历了伤病，甚至还因伤进行了改项，可他却表示：“10多年的训练生涯我没觉得苦，我觉得运动员最大对手还是自身，我最大的困扰是比赛时状态不好以及身体被伤病困扰。有时候觉得平时练好了成绩就稳了，可实际情况却是训练量过大，到了比赛身体吃不消，只有健康的身体才能支撑比赛。”因此在训练之余，贺相红自学了人体结构学。

对于贺相红的学习能力，重庆竞走队领队吴兵称赞不已，据吴兵透露：“他自学了人体的生理结构后，知道了身体的某个部位有多少块肌肉，某块肌肉起的作用是什么，所以在跟队医交流的时候，他会准确描述出自己的伤情。从这方面来看，他是新时代有个性、很聪明的运动员代表。”对于领队的褒奖，贺相红表示：“学习人体生理构造，是为了更好地了解自己、避免受伤。在身体状态好、体能充沛的时候，我感觉会很享受。在走的时候我能体会到每个动作，从摆腿到脚后跟落地，然后转胯……整个动作都会在我脑海里打转，我能知道自己走的形状。”

在此前的比赛当中，贺相红曾打破了全国纪录和亚洲纪录，可惜这次在奥运会未能取得突破。不过这没有磨灭贺相红的勇气，他曾告诉记者：“做运动员必须要做一个勇敢的人，只有勇敢的人才能突破极限。如果你有2小时30分的水平，你稳着2小时30分的配速走，可能永远都无法突破了。我训练成绩有了突破，教练说能走到2小时25分，我就会按照2小时23分去努力，结果打破了亚洲纪录。一次挫折不是结束，以后我会继续努力的。”

赛后，记者采访了贺相红，他说：“竞技体育很有魅力，同时也很残酷！我不会放弃！我会重新出发！”

新重庆-上游新闻记者 赵映骥 包靖 实习生 王子瑞

## 夺金时刻

奥运奖牌榜(截至8月8日 00:00)

排名	国家/地区	金	银	铜
1	美国	24	31	32
2	中国	23	22	16
3	澳大利亚	15	12	10
4	法国	13	16	19
5	英国	12	15	19



中国队选手贺相红在比赛中 新华社发

## 第23金

## 143公斤 李发彬破奥运纪录卫冕

北京时间8月7日，在巴黎奥运会举重男子61公斤级比赛中，中国选手李发彬获得冠军，实现卫冕。这是中国体育代表团在巴黎奥运会中获得的第23枚金牌，也是中国举重队在本届奥运会中取得的首枚金牌。

比赛中，李发彬抓举环节开把重量要了135公斤，最后调整到137公斤，最终一把举起137公斤；第二把举起140公斤；第三把举起143公斤，领先第二名多达8公斤，同时也创造了新的奥运会纪录。

巴黎奥运会举重项目相较往届做了较大的调整，举重项目的总金牌数从

14枚减至10枚，男子项目中原本的67公斤级和81公斤级被取消。举重历来是中国代表团的优势项目，在东京奥运会上共获得7金1银。巴黎奥运会这一系列变化，也让中国举重队内部竞争更加激烈。好在，李发彬一直保持着良好的竞技状态。东京奥运会上，李发彬以313公斤的成绩“举”夺魁，为中国举重队拿到那届奥运会的第2枚举重金牌，同时创下了该重量级的奥运纪录。他的“金鸡独立”，收获无数赞誉。巴黎奥运周期，李发彬又是一路高歌猛进——2022年哥伦比亚世锦赛，以175公斤刷新挺举世界纪录；2023年拿下韩国亚锦赛、沙特世锦赛、杭州亚运会冠军；今年4月泰国世界杯赛夺冠，始终位列该级别奥运资格世界排名第一。据新华社

